SORTIR - CONFÉRENCES - ATELIERS - CULTURE - PARIS R.P.

Sortir & Choisir Autrement

N° 5 - juillet 2004
25 000 exemplaires

Magazine pour "vivre autrement"
Conférences en Île-de-France

Offert par

L'isothérapie mode d'emploi
L'art ancestral des lavements
Les cristallisations sensibles

2,20 € - 3,50 FS - vendu uniquement par abonnement Lire en ligne : www.Sortir-Autrement.com

Sortir & Choisir à Autrement

ABONNEMENT ANNUEL 22 €
21 av. du Onze Novembre 1918
94400 Vitry-sur-Seine
Tél./Fax : 01 47 18 75 71
Tél. : 01 46 80 75 42
www.Sortir-Autrement.com
Contact@Sortir-Autrement.com

N° 5 - juillet-août 2004

Directrice de publication :
Catherine Valat
Directeurs de rédaction :
Thierry Domps et Catherine Valat

Publicité : 01 47 18 75 71
Tarifs : www.Sortir-Autrement.com

Tirage **25 000 exemplaires**
Mensuel : 11 numéros par an
Un numéro pour juillet-août

Les auteurs sont responsables et assument pleinement le contenu des articles, annonces et publicité publiés.

La rédaction ne pourra être responsable de leur contenu.
© La revue et les auteurs

Imprimerie Allardin
N° CPPAP : 0406 K 85541

Sommaire

2 L'isothérapie : mode d'emploi
3 L'art ancestral des lavements
7 Agenda des conférences
8 Carnet d'adresses
9 La Cristallisation sensible
14 Petites Annonces

EDITORIAL

L'été approche et les sociétés ferment leurs portes durant la période des vacances. Ce mois-ci, nous avons ajusté la pagination du magazine pour un plus grand équilibre budgétaire. Dans le même esprit, nous commercialisons à petits prix les extracteurs de jus "Champion" qui font référence en terme d'efficacité et de robustesse. Nous misons sur le succès d'une démarche de qualité et remercions tous les lecteurs, annonceurs et auteurs qui y contribuent.

Pour faire suite à l'article du n° 3 sur les allergies, et pour conquérir plus d'autonomie, J.-M. Danze explique étape par étape comment réaliser son propre « isothérapie » en 200 K, basé sur le principe de l'homéopathie.

Nous remecions les abonnés qui par leur soutien participent à la poursuite de cette merveilleuse aventure. En septembre, deux entrées gratuites à Vivez Nature leur seront envoyées.

Bonne lecture, bonnes vacances, merveilleuses expériences avec la vie !

Catherine Valat et Thierry Domps

L'Isothérapie : mode d'emploi

Hippocrate disait : ***"Toute substance capable de provoquer une maladie qui n'est pas est capable de guérir cette maladie lorsqu'elle est."***

L'homéopathie : application de la théorie des semblables ; permet de soigner une maladie dont les symptômes concordent avec ceux provoqués par un médicament donné sur un individu sain. Technique faisant appel aux dynamisations : dilutions successives accompagnées de succussions.

Il existe deux procédures principales de préparations des dynamisations :

Les dynamisations hahnemanniennes : dilutions réalisées de dixième en dixième ou de centième en centième. On utilise un flacon différent pour réaliser chaque dilution.

Les dynamisations korsakoviennes : se font toutes dans le même flacon (excepté au début et à la fin de l'opération).

L'isothérapie (ou isopathie) fait appel à la notion d'identité. Une personne, un animal ou une plante victime de l'action toxique d'un produit, microbe, moisissure, parasite peuvent être rétablis dans leur intégrité grâce à l'administration de la substance causale en dynamisation korsakovienne 200 K. **Il ne s'agit plus de l'utilisation d'un semblable, mais de l'identique.**

En raison des résultats obtenus, issus de notre expérience personnelle (17 ans au poste de directeur scientifique d'un laboratoire homéopathique belge) nous décrivons ici la préparation des isothérapiques en 200 K (200e Korsakovienne) qui sont les plus efficaces en isothérapie.

Aujourd'hui, la médecine officielle reconnaît que certaines maladies sont dues à des médicaments (iatrogènes). Parfois, des allergies apparaissent suite à l'administration de médicaments (pénicillines, ampicillines, anti-inflammatoires non stéroïdiens, bêta bloquants, vaccins...) ou à la suite d'exposition à des pesticides, des herbicides ou des additifs alimentaires et ces allergies aboutissent à des cascades d'hypersensibilités de type allergique à de nombreuses substances. Nous avons rencontrer des patients allergiques à des dizaines de substances qu'ils n'avaient pas rencontrées dans leur existence, suite à un vaccin dont le stabilisant chimique était seul en cause : un dérivé de phénol.

Nous estimons de notre devoir d'expliquer ici la manière de préparer un isothérapique en 200 K. Cette préparation n'a rien de difficile et n'importe qui peut la fabriquer à condition de respecter certaines règles très simples.

Matériel nécessaire à la préparation d'un médicament isothérapique en 200 K :

- 4 flacons compte-gouttes neufs et secs de 10 ml (flacons homéopathiques avec insert compte-gouttes)
- 1 seringue graduée jetable neuve en plastique (P.E.T.) de 10 ml,
- 50 ml d'éthanol pur 94° (alcool non dénaturé) : pour préparer de l'éthanol à 20°, on prélève 2,2 ml d'éthanol à 94° auquel on ajoute 7,8 ml d'eau pure

suite p. 8

L'Art ancestral des lavements

On attribue à Bouddha cette étonnante définition du sage : ***« Celui dont l'intestin fonctionne bien. »***

L'hygiène intestinale est connue depuis la nuit des temps et fait partie des médecines traditionnelles et ancestrales où l'individu était perçu dans sa globalité. Mais avec le développement des spécialisations de la médecine moderne, la vision de l'homme est devenue de plus en plus parcellaire. Un pneumologue ou un dermatologue aussi compétent soit-il ne prescrira pas une cure d'hygiène intestinale pour soigner l'asthme, l'acné ou d'autres pathologies chroniques qui se manifestent rarement à l'endroit de leur cause profonde, d'autant qu'elles ont souvent différentes causes.

Voilà pourquoi, l'hygiène intestinale est un outil naturopathique essentiel et naturel qui aide à retrouver l'équilibre en permettant à l'organisme d'éliminer de nombreux déchets et toxines qui stagnent dans le côlon depuis parfois des décennies.

Le côlon

Son principal rôle est la réabsorption de l'eau, cependant il ne réabsorbe pas uniquement l'eau mais d'autres substances, certaines bénéfiques et d'autres toxiques. Un côlon encrassé contribue largement à la toxémie de l'organisme. L'hygiéniste Shelton affirmait : *« l'allergie naît dans le côlon ».*

La muqueuse intestinale

Composée d'une seule couche cellulaire, le contenu de l'intestin grêle n'est séparé du système sanguin que par une membrane très fine et fragile épaisse de 25 millièmes de millimètres environ qui se renouvelle entièrement tous les deux jours. L'intégrité de cette muqueuse dépend de nombreux facteurs alimentaires. Selon le Dr Kousmine une carence en acides gras poly-insaturés fragilise et augmente la perméabilité des membranes cellulaires de tout l'organisme et plus particulièrement celles de l'intestin à cause de sa finesse.

« Lorsque la fine membrane de l'intestin a une structure normale, nous sommes suffisamment protégés contre la résorption éventuelle de microbes et de toxines, mais lorsque nous nous alimentons mal, cette membrane délicate devient anormalement poreuse et laisse passer à foison bactéries et poisons. Le foie qui reçoit le sang, et les ganglions lymphatiques dans lesquels se déverse la lymphe de provenance intestinale, fonctionnent à la façon de filtres. S'ils peuvent arrêter et neutraliser les germes et les toxines, il ne se passe rien, mais s'ils sont chroniquement débordés, des maladies graves apparaissent » (Kousmine).

Troubles de transit et conséquences

Peu s'il en est ont un transit normal. De nombreuses pathologies chroniques et dégénératives sont la conséquence de troubles intestinaux dont le symptôme le plus courant est la constipation. Plus ces troubles gagnent du terrain plus les symptômes apparaissent : fatigue, ballonnements, cellulite, peau terne, acné, surcharge pondérale, jambes lourdes, insomnie, problèmes nerveux et mentaux, douleurs menstruelles, problèmes gynécologiques ou ORL, baisse de libido, arthrites… A plus long terme, les problèmes de transit pourront déboucher sur des pathologies moins bénignes : maladies cardiaques, cancers, rhumatismes graves, dégénérescences du tissu nerveux...

La diminution de l'absorption des vitamines.

L'intestin met 18 à 24 h pour éliminer les matières issues de la dégradation des aliments. Lorsque le transit ne se fait pas correctement, des déchets se déposent sur les parois intestinales, au fil des mois ils peuvent avoir plusieurs centimètres d'épaisseur avec la consistance d'un pneu. L'accumulation de ces déchets stagnant empêchent l'absorption et la pénétration dans l'organisme des vitamines, des sels minéraux et peut être à l'origine d'une carence nutritionnelle, indépendamment de la qualité de la nourriture et de la quantité de vitamines absorbées, d'où l'importance d'avoir une bonne hygiène intestinale.

Une autre conséquence néfaste est « l'empoisonnement toxinique chronique » lié au développement de germes pathogènes qui génèrent une véritable auto-intoxication.

Fermentation et putréfaction

Un tiers des matières fécales sont constituées d'une flore microbienne variée. Les micro-organismes contenus dans le début du côlon synthétisent de nombreuses vitamines (K et B : acide pantothénique, biotine, acide folique, B12).

Les glucides en fermentant engendrent de l'acidité avec dégagement de Co^2.

Les protéïnes en se putréfiant engendrent des produits basiques tous plus ou moins toxiques.

Il y a antagonisme entre fermentations et putréfactions qui ne se produisent pas dans le même milieu au niveau du pH. Alors que les bactéries de fermentation s'accommodent d'un milieu acide, celles de putréfaction se développent dans un milieu alcalin.

Le processus de fermentation est protecteur. Tant que les fermentations acides sont actives, la putréfaction ne se produit pas, ou peu. Les fermentations acides débutent normalement dans la seconde partie de l'intestin grêle, s'accumulent dans la partie terminale et atteignent leur maximum d'intensité dans le caecum (début du côlon). A l'état normal, le contenu du caecum reste acide et les germes de putréfaction ne s'y développent pas.

Lorsque les matières quittent le caecum et le côlon ascendant, elles ont un pH presque neutre et ne contiennent presque plus de glucides utilisables par la flore intestinale de l'homme. Les microbes de fermentation meurent progressivement et ceux de putréfaction se développent alors, les matières deviennent alcalines.

Les produits de putréfaction sont tous plus ou moins toxiques et une partie sera immanquablement absorbée par la muqueuse intestinale. Puis, par la veine porte, ces substances toxiques parviendront au foie qui devra transformer ces déchets.

Pour éviter cette surcharge hépatique, il faut que la ration alimentaire comprenne des céréales, des fruits et des légumes, surtout des carottes et des pommes pour lutter contre les putréfactions.

Amis et ennemis de l'intestin

Le B.A. BA pour éviter la constipation sera de boire suffisamment. La déshydratation est une des principales causes de la constipation chronique.

A éviter ou à proscrire selon l'état de santé

Sucre blanc raffiné : favorise la prolifération bactérienne intestinale : flore colibacillaire, favorise la production d'acide oxalique, responsable, comme l'acide urique, de rhumatismes.

L'alcool.

La viande dépourvue de fibres cellulosiques. Insuffisamment mastiquée, elle se digère mal et génère des putréfactions intestinales. Le cancer du côlon est plus élevé dans les pays gros consommateurs de viande.

Les graisses saturées (graisses animales, huiles courantes, margarines) : elles stimulent anormalement la production de bile (plus grande production d'acides biliaires), elles modifient la flore intestinale et augmentent sa concentration en bactéries qui favorisent la conversion des sels biliaires en substances cancérigènes. Les graisses végétales solides (non naturelle) augmentent le besoin en vitamine F et perturbent les processus immunitaires.

Le gluten : « *Equilibré par la vitamine E dans le grain de blé cru, d'orge, de seigle, d'avoine, ou de sarrasin : lorsque le grain est moulu en farine et cuit, la vitamine E est détruite. Le gluten forme alors une substance pâteuse et collante, qui adhère à la paroi intestinale. Elle ralentit le passage des aliments, favorisant les putréfactions intestinales et empêche l'absorption des vitamines du groupe B* » (Dr Soleil).

Les farines raffinées contribuent au durcissement des selles.

La crème et le beurre rendent la paroi de l'intestin poreuse et perméable aux bactéries qui s'y trouvent.

Aliments favorisant la production de gaz intestinaux

MOYENNEMENT FLATULOGÈNES :

Pâtisseries, Pommes de terre, Aubergines, Citrons, Pommes, Pain

TRÈS FLATULOGÈNES :

Oignons, Haricots secs, Céleri, Carottes, Raisins secs, Bananes, Abricots, Jus de prunes, Germe de blé, Choux de Bruxelles, Artichauts

FAVORABLES À L'INTESTIN :

Les graisses non saturées : huiles végétales vierges pressées à froid. Riches en vitamines F, elles renforcent l'imperméabilité de la paroi de l'intestin.

Les fibres végétales riches en cellulose : non assimilées par l'organisme elles stimulent l'intestin et permettent son bon fonctionnement.

Les lavements intestinaux

Pourtant, si l'alimentation est souvent la cause principale d'un mauvais fonctionnement intestinal, un retour à une meilleure alimentation n'est pas toujours suffisant.

De mauvaises habitudes alimentaires prolongées abîment l'intestin, et la modification de celles-ci ne suffira pas toujours à résoudre les problèmes surtout lorsqu'ils sont chroniques. Un côlon bien nettoyé par des lavement rectaux réguliers pendant une durée suffisante permettra de repartir sur des bases saines.

Contre-indications du lavement

RELATIVES

Colite ulcéreuse contre-indication en période de crise uniquement.

Crise hémorroïdaire. Si les hémorroïdes gênent au lavement. Elles sont dues à une constipation et à une surcharge hépatique. Il faudra donc, une fois la poussée jugulée par un traitement médical approprié, de traiter les deux causes responsables de la crise.

ABSOLUES

Occlusion intestinale : urgence chirurgicale qui impose l'hospitalisation d'urgence. Surviennent des douleurs abdominales importantes, accompagnées de constipation opiniâtre, et d'une arrêt des gaz intestinaux.

Syndrôme appendiculaire : urgence chirurgicale. Une douleur circonscrite au niveau de la fosse iliaque droite, accompagnée de constipation, de fièvre et de vomissements, doit immédiatement être pris en charge par un médecin. S'abstenir de toute automédications.

L'hydrothérapie

L'eau, élément simple et naturel pour une hygiène de vie en profondeur

Chaque jour on prend une douche ou un bain machinalement oubliant qu'autrefois c'étaient des techniques thérapeutiques.

L'hydrothérapie possède une large palette de techniques naturelles toutes plus ou moins simples et faciles d'accès : bains hyperthermiques, froids, tièdes, maniluves (mains) et pédiluves (pieds), bains de siège, bains dérivatifs, douche locale, irrigations buccales, vaginales, injections auriculaires, nasales, douches rectales et lavements intestinaux…

Il ne faut croire que ces techniques sont accessibles uniquement en centre de cures thermales. Certaines peuvent être expérimentées chez soi sans investissement lourd.

Comme j'aime découvrir les techniques en les expérimentant afin d'en ressentir les effets personnelle-

XANTIS
DEPUIS 1927

Prenez soin de vos intestins !

Depuis toujours l'homme sait que sa santé et son bien-être viennent de son ventre. Aujourd'hui, un peu partout dans le monde, des chercheurs redécouvrent qu'effectivement **nos intestins sont la clé de la grande forme, de la beauté et du bien-être.**

- Nos intestins sont nos **racines de vie.**
  Ils puisent dans les aliments **l'énergie vitale** dont notre corps a besoin.

- Nos intestins **détoxiquent notre corps.**
  Ils le nettoient de l'intérieur et lui apportent sa beauté extérieure : **éclat de la peau, ventre plat et minceur.**

- Nos intestins et leur flore sont notre **1ère barrière de défense.**
  Ils nous **protègent contre les agressions** de toutes sortes : microbes, virus, mycoses, parasites…

- Nos intestins sont notre **second cerveau**, ils expriment notre **ressenti profond.**
  Se reconnecter à cette **intelligence émotionnelle** est le secret du bien-être.

Depuis 1927, la Cure intestinale XANTIS et ses compléments naturopathiques sont la référence naturelle pour prendre soin de ses intestins.

La Cure XANTIS est la seule méthode de détoxication et de régénération qui allie les avantages de l'hygiène intestinale traditionnelle, de la réflexologie et de la nutrition. Elle vous accompagne naturellement pour retrouver des intestins sains et pleins de vitalité.

La Cure XANTIS libère votre corps des tensions qui le bloquent et le fatiguent. Elle réveille votre intelligence vitale : celle qui vient du ventre.

Les Compléments XANTIS répondent précisément aux différents besoins de vos intestins et de votre organisme : digestion, foie, transit, flore, détoxication, drainage, revitalisation, stress…

Les Compléments XANTIS sont simples à utiliser et efficaces rapidement, ils vous accompagnent chaque jour en fonction de votre profil et de ce que vous vivez dans votre quotidien.

Brochure gratuite sur simple demande

XANTIS - BP4 - 24150 LALINDE -Tél. : 0820 90 24 24 (0,12€/mn) - www.xantis.fr

ment et de les apprécier à leur juste valeur, l'hiver dernier, après avoir essayé deux séances d'hydrothérapie du côlon, j'ai eu envie d'expérimenter les lavements intestinaux.

Au salon Marjolaine, j'ai découvert la « cure Xantis » laquelle propose une cure complète d'un mois qui permet de faire ses premiers pas dans le domaine de l'hygiène intestinale.

Elle se compose de trois flacons pour la douche intestinale, d'un kit douche pour réaliser les lavements et un coffret de 30 sachets de minéraux et plantes biologiques dont les effets favorisent la digestion, le transit et améliore la flore intestinale.

Dès le lendemain matin, j'ai commencé la cure d'un mois par les sachets diététiques. La semaine suivante, j'ai fait mon premier lavement. Bien sûr, il faut un peu d'imagination pour trouver ses repères et mettre en place le processus, trouver où et comment accrocher la poche en hauteur afin que le transfert d'eau se fasse naturellement, mais une fois ces petits détails réglés, tout m'a semblé d'une simplicité enfantine alors j'avais imaginé une technique plutôt complexe à expérimenter lorsque mon prof d'hygiène vitale parlait de toutes ces techniques d'hydrothérapie.

La technique est simple : dilution du produit dans deux litres d'eau tiède transférée dans la poche de lavement, introduction de la canule dans l'anus, ouverture du robinet, l'eau s'écoule rapidement, puis évacuation réflexe dans les cinq minutes qui suivent et le tour est joué jusqu'au lendemain matin.

Vingt à trente minutes par jour suffisent largement à l'opération. L'avantage de cette technique réside dans sa simplicité, son efficacité, le plaisir d'être autonome et de ne dépendre de personne. Mais le plus grand avantage se situe sur le plan de la santé.

Ces bienfaits se manifestent très rapidement : libération du mental et meilleure gestion du stress, sensation de bien-être et de légèreté, meilleure élimination et détoxination de l'organisme, regain d'énergie, amélioration du sommeil, bonne humeur, éclat de la peau, tonification... La cure a des effets sur le corps et sur l'esprit.

Daniel Kieffer dit dans *L'Homme empoisonné* : *« La particularité qui fait de cette cure un procédé unique est qu'elle est capable, dès les premières douches rectales, de provoquer « une transpiration interne de la muqueuse intestinale », sur toute la longueur du côlon : les peaux mortes, croûtes, rubans sclérosés, mucus, liquides acides, mousses, parasites, glaires, et autres matières putrides sont alors éliminés… »*

Dans les années 30, Louise et Joseph se rencontrent et mettent au point une cure de nettoyage intestinale baptisée « xantéroclyse » dont ils prépareront eux-mêmes la composition et qui restera secrète. Ils créent l'institut Xantis à Paris où les plus grands, Picasso, Cerdan, Al Brown, Cocteau, tous fervents adeptes de la cure, viennent régulièrement prendre soin de leur santé et procéder à une remise en forme. Le couple Xantis met au point les formules les plus efficaces pour libérer l'intestin et le corps de leurs toxines. Très vite, les résultats obtenus en matière d'amincissement, de rajeunissement et de bien-être font connaître la fameuse cure dans le monde entier. L'institut existera pendant 50 ans. La Santé Publique ne cessa de les harceler de procès, les accusant d'exercer illégalement la médecine et de commercialiser un produit non homologué, Joseph céda en 1978 et signa un document du ministère de la Santé l'obligeant à cesser de réaliser des nettoyages intestinaux dans son institut.

C'est à l'âge de 10 ans que Marc, fils unique de Joseph arrivé tardivement, élevé dans une ambiance de diététique, d'hygiène de vie, de jeûne, de yoga… reçu le secret de fabrication. En 1995, à l'âge de 25, conscient de l'importance de cette transmission familiale, il reprit le flambeau tout en améliorant la fabrication des produits.

Catherine Valat, naturopathe

Rens. sur la cure Xantis : 0820 90 24 24
www.xantis.fr

Bibliographie :

D. Kieffer, *L'Homme empoisonné,* 1993, Editions Grancher, *Naturopathie, la santé pour toujours*, 1991

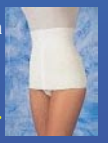
De Marc Josifoff, fils de Joseph : « *La santé retrouvée », cures intestinales et naturopathie. Les clés de l'équilibre intérieur,* éditions Grancher, 2002.

www.kousmine.com

Le Dos Agile

La gamme complète de siège LOTUS parfaitement adaptée au corps, favorise la relaxation et la détente.

Bandes élastiques avec AMBRE anti-douleur



Siège assis-genoux ERGO-AGILE vous garantie la bonne position de la colonne vertébrale, évite les fatigues du dos et de la nuque

Fontaine MAGIC SKY Multifonctionelle: humidificateur, diffuseur des huiles essentielles, restitue un air frais, chargé en ions négatifs, relaxe, apaise et rééquilibre votre environnement.

Recevez gratuitement notre catalogue de 40 pages
LE DOS AGILE
77, Bd. Blanqui – 75013 Paris
tél.: 01 45 81 05 14 - fax.: 01 45 80 47 27
www.lemieuxvivre.com - www.ledosagile.com

Agenda des activités en Île-de-France - Juillet-août 2004

Sortir Autrement
organise vos conférences sur Paris en fonction de vos besoins.
Lieu - matériel - publicité...
Renseignements : 01 47 18 75 71

Mercredi 14 juillet

Tous les jours 17h30 à 19h ***Emission Santé et spiritualité*** animé par Jean-Claude Carton. **Radio Ici et Maintenant 95.2.**

Jeudi 15 juillet

20-22h15 ***BIODANZA,*** séance découverte à 5 €. 40 rue Quincampoix 3e. M° Châtelet - Rambuteau. **Rens.** 01 46 29 07 92 **www.biodanza.fr**

Vendredi 16 juillet

21h30 Tous les vendredis soirs. ***Randonnées à vélo.*** 20-25 km. Départ hôtel de ville retour hôtel de ville. **06-10-87-05-87.**

Dimanche 18 juillet

10h Chaque dimanche en plein air. ***Rire à Paris*** propose une séance de rire et de relaxation dans le **Bois de Vincennes,** 5 €. Rdv devant la Mairie de St Mandé. M° St-Mandé-Tourelle. Françoise **01-43-47-28-22. www.rire-a-paris.com**

13h15 Chaque dimanche sur Europe 1 (104.7) ***La science prend place,*** animé par Alain Cirou qui reçoit un journaliste scientifique et un chercheur pour balayer l'actualité et l'information scientifique : astronomie, sciences de la terre et du vivant, l'espace, la physique...

Jeudi 22 juillet

20-22h15 ***BIODANZA,*** séance découverte à 5 €. 40 rue Quincampoix 3e. M° Châtelet - Rambuteau. **Rens.** 01 46 29 07 92 **www.biodanza.fr**

Vendredi 23 juillet

BIODANZA AQUATIQUE, régression en eau chaude, régénération existentielle, w-e 23-25/07 accessible à tous, résidentiel en Ile-de-France. **01 46 29 07 92 www.biodanza.fr**

Samedi 31 juillet

14h Paris Halles. ***Débat*** thème libre et ***Rencontres Tea-Time*** pour célibataires. TB ambiance. 06 32 10 20 40. www.flashcontact.fr

Les conférences EURONATURE

06/09 ***Les médecines douces, comment les utiliser ?*** par Olivier Mamberti

22/09 ***Le drainage lymphatique en naturopathie,*** par Rémy Rachou

29/09 ***Nouvelles perspectives en aromathérapie,*** par Pierre Franchomme

A 19 h Cycle de conférences toute l'année : 5 €

Euronature 01 42 38 97 51

École de naturopathie depuis 1983

www.euronature.fr

Samedi 28 août

14h Paris Halles. ***Débat*** thème libre et ***Rencontres Tea-Time*** pour célibataires. TB ambiance. 06 32 10 20 40. www.flashcontact.fr

Jeudi 9 septembre

9-13 septembre Rentrez Zen ! 11h-19h, le 10 21h. Espace Champerret 17e. 8 €. Infos 01 45 56 09 09

11h30 ***Atelier de kynésiologie*** par S. Boulouard, 2 €. **Rentrez Zen ! 17e**

13h ***Le Feng Shui : une nouvelle énergie por votre jardin*** par N. Sézille, 2 €. **Rentrez Zen ! 17e**

14h ***Les mécanismes de la peur*** par Evelyne Mollard, Dr en psychologie. **Rentrez Zen ! 17e**

14h30 ***Découverte de l'olfactothérapie,*** par I. Gaartz-Vignocchi, E Espel, 2 €. **Rentrez Zen ! 17e**

16h ***De la peur à la violence*** par C. Libersan. **Rentrez Zen !**

Vendredi 10 septembre

14h ***Se libérer des dépendances affectives*** par Rosette Poletti, auteur, psychothérapeute. **Rentrez Zen ! 17e**

16h ***Sortir des rapports de force et trouver sa juste autorité*** par Hélène Roubeix, psychothérapeute. **Rentrez Zen ! 17e**

Samedi 11 septembre

14h ***Entre père et fils, quelle parole ?*** par Willy Barral, auteur, psychanalyste. **Rentrez Zen ! 17e**

16h ***Paroles d'hommes sur la sexualité masculine*** par Didier Dumas, auteur, psychanalyste et Alain Ibagnez, médecin. **Rentrez Zen ! 17e**

20h ***Comment transformer sa vie à l'aide d'outils spirituels*** selon les enseignements d'Eckankar. 4 €

Espace Harmonie
4 rue des Petits Hôtels 10e
M° Gare du Nord
01 30 76 58 06.
www.eckankar-france.org

Dimanche 12 septembre

14h ***Être heureux, ça n'est pas nécessairement confortable*** par Thomas d'Ansembourg formateur en communication non violente, auteur, psychothérapeute. **Rentrez Zen ! 17e**

16h ***Affronter le réel*** par Patrick-Ange Raoult, auteur, psychologue, psychothérapeute. **Rentrez Zen ! 17e.**

Lundi 13 septembre

14h ***Les transmissions familiales*** par Paola del Castillo, psychanalyste, auteur. **Rentrez Zen ! 17e**

16h ***Les thérpies familiales et les thérapies de couple*** par Amnon Grinbaum, psychanalyste, psychothérapeute. **Rentrez Zen ! 17e.**

Mardi 14 septembre

19h ***Méditer le calme mental,*** par Dagpo Rimpotché, participation. ***Forum 6e*** **01 64 31 14 82**

19h30 ***Conf. EMF Balancing Technique®,*** *Tech. d'Harmonisation des champs électromagnétiques humains* par Christine & Clemens DOKMAN. Espace SOLARA 29 rue du Château d'eau **10e.** 7 €. Brochure ? Rens. **04 70 55 71 69.** www.emfbalancing.com/dokman.htm

Mercredi 15 septembre

20h30 ***Soirée d'infos mensuelle : géobiologie holistique, contrer les effets affaiblissants des pollutions électromagnétiques.*** 2 €. **18e.** Résa/Brochure **04 70 55 71 14. www.infoawish.com**

Musique

Espace Odyssée - Musiques Spaciales depuis les années 50. Jusq. 05/09. Mar. au sam. 12-18h. Dim. 10-18h. Jusqu'à 20h les soirs de concert. 3.20-6.50 €. **Cité de la Musique** 221 av. Jean Jaurès 19e

Spectacle

Le Canada vraiment. Jusq. 29/08. Sauf lun. 10-18h. 5-7 €. **Cité de Sciences et de l'industrie** 19e

Zingaro. LOUNGTA, Les chevaux de vent. A partir du 15 octobre 2004 : Aubervilliers **Réservation au 0892 681 891**

Science

Le sommeil, un art de vivre. Jusq. 14/08. Sauf lun. 10-19h. Dim. 10-19h. 5.5 à 7.5 €. **Palais de la découverte** 8e

Climax, Exposition-simulation sur les changements climatiques. Jusq. 29/08. Sauf lun. 10-18h. Dim. 10-19h. 5.5 à 7.5 €. **Cité des Sciences et de l'industrie** 19e

Opération carbone - une expérience pilote en Amazonie, quand une forêt se développe, les arbres capturent le gaz carbonique présent dans l'atmosphère pour grandir : l'exposition analyse le processus scientifique et lance le débat. Jusq. 02/01/2005. Sauf lun. 10-18h. Dim. 10-19h. 5.5 à 7.5 €. **Cité des Sciences et de l'industrie** 19e

Le CHAMPION, extracteur de jus
la référence depuis 50 ans

Très robuste, 1 seul appareil pour 7 fonctions : extrait les jus, râpe, mixe, malaxe, réalise les crèmes, les sorbets, les farines de céréales...

Seulement 475 €*
(garantie 5 ans)
Prix exceptionnel jusqu'au 15 septembre
Planète Métamorphose
Sortir & Choisir Autrement
01 47 18 75 71 - 01 46 80 75 42
* Sous certaines conditions, nous consulter

Suite de la p. 2

- éventuellement un flacon neuf et sec de 250 ml,
- 50 ml du mélange : - 1/3 glycérine anhydre, - 1/3 éthanol pur à 94 ° (sans agent de dénaturation), - 1/3 eau pure (1 :1 :1 en volumes),
- 1 tube en plastic (P.E.T.) non siliconé ne contenant pas d'additif d'environ 12 ml (tube à prélèvement généralement utilisé en médecine vétérinaire) avec bouchon inséré en plastic,
- 3 litres d'eau pure non chlorée, non traitée et très peu minéralisée.

Mode opératoire :

On étalonne le tube en plastic en y versant 10 ml d'eau pure au moyen de la seringue graduée. On fait un trait de scie de repère au niveau de 10 ml.

Préparation de la dilution de départ :

Evaluer la quantité de substance à mettre en œuvre en fonction de sa nature :

Si par exemple on fait l'iso d'un comprimé ou d'une gélule d'un produit pharmaceutique, on tiendra compte de la quantité de matière active contenu dans le comprimé (voir sa formule).

Mettre la quantité adéquate de la substance dans un flacon de 10 ml avec insert compte-gouttes. On écrase le produit grossièrement avec une spatule neuve en bois neutre ou en plastic (*).

Avec la seringue, on ajoute la quantité de mélange glycérine-alcool-eau pour faire une dilution à 1 % du produit actif. On secoue fréquemment énergiquement en frappant le fond du flacon bouché sur la paume de la main.

Exemple : 20 mg de substance active pour 2 ml de mélange glycérine-alcool-eau donnent un extractif de 1 % donc une première centésimale hahnemanienne (= 1 CH).

Remarque : Il ne faut pas se préoccuper de la quantité réelle de substance active qui va se dissoudre (critère de solubilité). Ce qui compte c'est l'activation du solvant (eau) par la substance active (mémoire de l'eau).

Exemples : Une sécrétion de pus d'abcès ; on évalue le poids approximatif.

On laisse macérer les produits de départ ainsi préparés pendant une heure en agitant fréquemment. On dispose ainsi de la première extraction qui est la 1 CH.

- Préparation des dynamisations jusqu'à la 200 K

1. On verse 4 gouttes (= ~ 0,1 ml) du surnageant du macérat dans le tube en plastic jaugé à 10 ml.

On amène au trait de jauge (10 ml) avec de l'eau pure, on place le bouchon et on secoue en frappant quelques fois énergiquement le culot du tube sur la paume de la main. On obtient ainsi la 2e centésimale korsakovienne (2 K).

Remarque : Si au cours d'une dilution, on dépasse de temps à autre légèrement le trait de jauge avec un excès d'eau pure, ne pas s'en préoccuper. En fin de parcours, l'erreur est infime. Ce qui compte c'est le nombre de dynamisations successives (nombre de passages d'une dilution à l'autre).

2. On retourne le tube pour en évacuer le contenu. (Ne pas maintenir le tube orifice en bas trop longtemps afin qu'il subsiste quelques gouttes collées à la paroi qui vont servir de base à la dilution suivante).

3. On remplit à nouveau le tube jusqu'au trait de jauge avec de l'eau pure ; on place le bouchon, on secoue. On obtient ainsi la 3 K. On vide le tube.

- On remplit à nouveau le tube jusqu'au trait de jauge avec de l'eau pure ; on place le bouchon, on secoue. On obtient ainsi la 4 K. On vide le tube.

4. On répète la même manipulation jusqu'à la 196 K.

N.B. Entre chaque dynamisation, faire un petit trait sur une feuille de papier. Toutes les 10 dynamisations, faire un trait plus long afin d'éviter les erreurs de calcul.

5. On récupère cette dynamisation 196 K dans un flacon de 10 ml.

6. On prélève 4 gouttes (=~ 0,1 ml) de solution 196 K que l'on verse dans un autre flacon de 10 ml. On y ajoute environ 10 ml d'éthanol non dénaturé à 20°. On secoue et on obtient un compromis entre une 197 CH et une 197 K. Néanmoins, on va considérer cette solution comme une 197 K. **Cette solution sera correctement étiquetée (nom de la substance de base et dynamisation 197 K) et conservée comme solution stock**.

A partir de cette dynamisation 197 K, on pourra préparer de plus grandes quantités de 199 K et de 200 K.

Pour un usage familier, on se contentera de préparer 10 ml de 198 K. Pour ce faire, on verse 4 gouttes de solution 197 K dans un flacon neuf et sec de 10 ml, on y ajoute 10 ml d'éthanol à 20 ° et on secoue. Ce flacon sera lui aussi soigneusement étiqueté et conservé comme solution stock.

On prépare de la même façon la dynamisation 199 K à partir de la 198 K. Cette solution sera également étiquetée et conservée comme solution stock.

7. On arrive enfin à la dynamisation 200 K que l'on prépare de la même manière en versant 4 gouttes de solution 199 K dans un flacon neuf et sec de 10 ml. On y ajoute 10 ml d'alcool à 20 ° et on secoue.

Évaluation du temps nécessaire à la préparation manuelle ainsi décrite d'une 200 K

Lorsqu'on dispose du matériel décrit, à portée de main, la préparation manuelle d'une 200 K à partir de la solution de départ (à 1 %) requiert **entre 1 heure et 1 heure 30,** selon l'habileté manuelle de l'opérateur.

Conservation des dynamisations korsakoviennes

Toutes les dynamisations homéopathiques doivent être conservées à l'abri des rayonnements électromagnétiques émis par les réseaux électriques (50/60 Hz), par les téléphones mobiles et les antennes relais, les émetteurs à ondes courtes, les postes de télévision, les ordinateurs cathodiques, les fours à micro-ondes, etc. Ces rayonnements peuvent imprégner les dynamisations et se substituer à leur information électromagnétique propre. **Pour éviter ces risques, on enveloppe les flacons stock (197 K, 198K, 199 K, 200 K) dans une feuille d'aluminium** à usage ménager que l'on trouve dans les grandes surfaces.

Comment utiliser la dynamisation ?

Par exemple, en cas d'effet secondaire d'un médicament ou en cas d'intoxication par une substance, on utilise 10 gouttes de la solution 200 K une fois par jour pendant 4 jours. Ceci n'implique nullement d'interrompre un traitement classique en cours. Il n'y aura pas d'interférence.

ATTENTION : **Une dynamisation de sécrétion pathologique (pus, sécrétions nasales, prélèvement pharyngé, mycoses, etc.) d'un patient donné ne peut en aucun cas être administrée à un autre patient !**

Pour les dynamisation à réaliser pour un animal ou une plante, voir le site : www.delvaux-danze.be

Jean-Marie Danze,
Licencié ès Sciences Chimiques,
Ex Assistant à l'Université de Liège (Institut de Pharmacie),
Consultant en Biophysique.
E-mail: jm.danze@skynet.be

(*) Dans les laboratoires homéopathiques, pour les substances insolubles, on procède d'abord par triturations successives à 1 % dans du lactose, jusqu'à la 3 CH (3e centésimale hahnemanienne), mais l'expérience personnelle tant en médecine vétérinaire qu'en agriculture, nous a montré que le "mouillage" tel que nous le décrivons ici, fonctionne parfaitement.

Accueillir l'enfant en soi : stage dans la Drôme du 14 au 18 juillet

Créer des espaces où l'enfant en soi se sente libre d'être lui-même afin de lui redonner une juste place dans la vie de l'adulte et ainsi enrichir, éclairer et faciliter la vie de chaque jour...

C'est ce que propose Marie-Claude Ozanne, relaxologue biosynergiste, psychanalyste, musicienne, ex-enseignante et formatrice, dans un parcours qui s'appuie sur les outils de la biosynergie (notamment relaxation, visualisation), le jeu et diverses techniques d'expression.

Le stage se déroule dans un très bel espace de travail, de détente et de paix tout proche de Valence. Le caractère du lieu, la qualité de l'accueil, le soin apporté à la nourriture (végétarienne et savoureuse) et la piscine offriront aux participants un cadre idéal pour un séjour alliant détente et profondeur.

Marie-Claude Ozanne : 01 42 21 03 00 - 06 12 52 66 32. L'Espace d'Etoiles : 04 75 60 67 31 http://iaso.ouvaton.org

Thérapie Crânio-sacrée

Technique manuelle douce de bien-être sur le système crânio-sacré : crâne, visage, colonne vertébrale, sacrum.

Parmi les effets : atténuation/suppression maux de tête, problèmes dos/nuque, mâchoire, fatigue chronique, dépression, problèmes visuels et auditifs, difficulté d'apprentissage et de concentration... Adulte-Enfant.

François Coquilhat, praticien certifié : 06 26 75 34 50 / 01 42 23 21 68. Séance Paris 18e.

Chez Chloë, l'univers du bien-être et du soin pour soi

Lorsqu'on passe la porte de « chez Chloë », on pénètre dans un univers d'harmonie voué à la féminité, à la beauté où les produits sont naturels.
Blanc immaculé, le salon est agrémenté de plantes vertes, une petite fontaine chuchote dans un coin, l'atmosphère qui s'y dégage présage de passer un moment agréable. Puis, la danse des couleurs, des senteurs qu'exhalent les produits utilisé éveillent les sens.
Peut-être choisirez-vous un soin profond du cheveu comprenant 3 massages d'un quart d'heure sur le cuir chevelu, la nuque et les épaules, les mains et les pieds avec un bain d'huile essentielle à la figue, au lotus, au jasmin, ou encore à l'ylang-ylang.

Les bains aux graines d'épices pour le volume et les reflets

Chantal propose plus d'une dizaine d'épices en commençant par le poivron qui égaye le châtain par ses reflets piquants ; le safran, lui, relève la couleur et donne du caractère au cheveux ; avec le cacao, ils auront un reflet gourmand de chocolat chaud ou un roux tendre avec la cannelle. Pour donner du caractère aux cheveux blonds. Les reflets irisés sont obtenus avec le sucre candi, le poivre noir intensifie et ravive les châtains, les blonds sont embellis par le gingembre, quant à la noix de muscade, il illumine les châtains 5 à 6 semaines.
Pour un balayage, le salon utilise des produits aux noms savoureux à base de cerises, d'oranges, de citrons, de pommes vertes, de myrtilles, composés avec un mélange d'argile, d'huile d'olives ou de lait.
La couleur fixée par la chaleur reste lumineuse 2 à 3 mois.
Pour connaître les autres soins proposés par « Chloë » : soins orientaux, frictions aromatiques, coiffure de mariée, soins des mains… vous pouvez visiter son site : www.salonchloe.com ou allez la visiter : **Chez Chloë 2 rue de Tocqueville 75017 Paris - 01 46 22 00 56**

Offrez-vous un temps pour vivre au rythme de votre Âme

AU NID DU GEAI

SÉJOURS RESSOURÇANTS ET ACCUEIL DE STAGES EN RESIDENTIEL

Ambiance d'harmonie
Gastronomie végétarienne
Possibilité de séances et formation en Reiki Jin Kei Do ou méditation.

1 h 30 sud-est de Paris
Tél. : 03 86 97 69 45
www.nid-du-geai.com

PARIS 11E

♥ LA VIE CLAIRE 255 bd Voltaire 11e
01 43 73 96 65 Naturopathie, Hygiène vitale
Bilan minéral par le cheveu
Dvt perso EMF Balancing Technique
phases de 1 à 8 - 06 78 95 00 61

PARIS 13E

Spécialiste du dos et des produits pour le Bien-être
LA BOUTIQUE
METRO CORVISART
77 bd A. Blanqui
75013 Paris
tél. 01 45 81 05 14
www.lemieuxvivre.com
www.ledosagile.com

PARIS 14E

aquarius
RESTAURANT VÉGÉTARIEN
40 rue de Gergovie
75014 - M° PLaisance
☎ 01 45 41 36 88
OUVERT EN AOÛT
Menu midi 11 €
Menu soir 15 €

Distribué sur Paris et l'Île-de-France en septembre à 30 000 (salon Zen et Naturally) en plus des magasins et restos bios, librairies...

TARIFS DE LANCEMENT

Module 1 : 1 400 signes : 140 € HT
Module 2 : 1 150 signes : 112 € HT
Module 3 : 850 signes : 84 € HT
Module 4 : 700 signes : 70 € HT
Module 5 : 420 signes : 49 € HT
Possible plus grand : 1/2 page ou plus

Les tarifs pour ces nouvelles rubriques sont valables jusqu'en septembre. Ce sont ceux que vous auriez pour un abonnement à l'année et pour du N&B. Si vous désirez bénéficier de ces tarifs exceptionnels pour 3-6-9 mois, multipliez le tarif mensuel par 3, 6 ou 9. Le règlement doit nous parvenir dans sa totalité à la commande au plus tard le 20 août 2004. Rens. 01 47 18 75 71.

Les Cristallisations Sensibles
révélatrices de la force vitale des aliments

En tant que consommateur nous pouvons nous interroger sur les différences objectives entre les produits issus de l'agriculture biologique et ceux de l'agriculture conventionnelle. Si les analyses révèlent pour les premiers une absence de pesticides, des valeurs inférieures en métaux lourds et en nitrates ainsi qu'une légère supériorité en matière sèche, une plus faible teneur en protéines, peu de différence en minéraux et oligo-éléments[1], il reste difficile de tirer des conclusions générales à partir d'une simple étude de leur composition chimique.

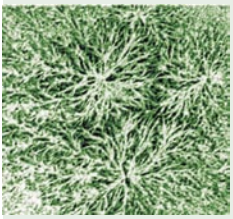
Une différence plus marquée entre ces deux modes de culture est apportée par une investigation de la dimension qualitative des aliments, c'est-à-dire des forces subtiles sous-jacentes à la vie dont l'étude est à ce jour négligée par les sciences traditionnelles.

« La technique des cristallisations sensibles (voir encadré page 12) ne repose pas sur une réaction et ne permet pas de connaître la composition chimique du végétal, elle permet seulement d'en cerner des qualités liées à sa particularité d'être vivant. » [2]

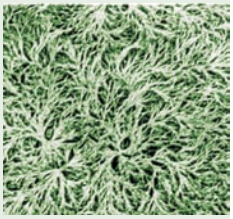
Quoique peu coûteuses à mettre en place cette technique nécessite un apprentissage quant à l'interprétation des textures observées. Une image valant mieux que mille mots, nous avons choisi de vous présenter des photos extraites du livre « Cristaux sensibles »[3] de Marie Tesson et Miguel Bravo, commentées par les auteurs.

Communiqué Baumstal

Les légumes cuits longuement à l'étouffée, à feu doux montrent des images de cristallisation sensible de bonne qualité. Ces images montrent peu de différences entre les légumes crus et les légumes cuits, par contre il y a une meilleure conservation de l'extrait des légumes cuits.



Carottes crues.

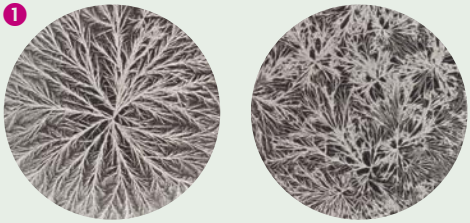


Mêmes carottes, cuisson Baumstal.

Les cristallisations sensibles apportent un élément de validation expérimentale et visuelle à notre « savoir intuitif ». La série 1 montre comment notre état d'esprit peut influencer la structure d'un aliment que l'on cuisine. Avec la série 2, la vitalité du pain bio s'impose à nos yeux.

« Si les méthodes qualitatives se développent, les résultats montreraient expérimentalement de manière

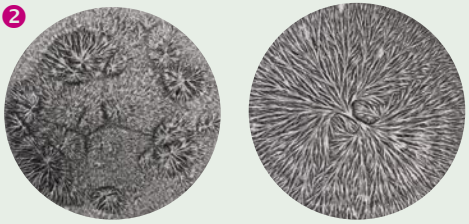
1



Viellissement identique de deux extraits de pain, fabriqués le même jour, dans les mêmes conditions, à l'exception du pétrissage, réalisé par deux personnes différentes pendant 20 minutes.

Ces images sont extraites d'une expérimentation effectuée en plusieurs étapes, avec une dizaine de personnes, sur plusieurs années. Suite à ces expériences, on peut conclure qu'il émane des êtres humains une influence relative aux états de vie mais aussi de santé, aux états d'âme et à la capacité de concentration de l'individu lors de l'expérience.

2



A gauche : pain blanc sans garantie à la levure caractéristique de l'amidon et de substance glucidique frustre.

A droite : pain blanc (T65) biologique, au levain, artisanal. L'arborescence riche et la texture serrée traduisent l'intensité des forces de l'élément eau. Le ciselé de la texture, l'axe de symétrie, l'harmonie d'ensemble, la forme du centre germinatif, la profondeur des vacuoles manifestent l'action de forces d'organisation cosmiques qui font de ce pain une substance plus évoluée que celle du pain précédent, capable de nourrir des plans au-delà de ceux qui assurent notre simple survie physique.

BAUMSTAL®

LE MEILLEUR DU CRU EST DANS LE CUIT

Vente en magasins bio et diététique

Baumstal vous propose depuis plus de 30 ans une gamme complète d'ustensiles de cuisson pour **une cuisine sans eau** et **sans matière grasse.**

La gamme Baumstal est parfaitement adaptée à la cuisson des aliments issus de l'agriculture biologique, elle préserve toutes leurs qualités gustatives et nutritionnelles.

Je désire une documentation complète.

Nom . . . . . Tél. : . . . . .

Prénom . . . . . Mel. : . . . . .

Adresse . . . . . .

C.P. . . . . Ville . . . . . .

Sans engagement d'achat

EURO BAUMSTAL
10, rue de l'Usine
67820 WITTISHEIM
Tél. : 03 88 85 82 64
Fax : 03 88 85 84 44

Toute la gamme est visible sur :

www.baumstal.com

irréfutable, visuellement évidente pour tout le monde et non pour les seuls scientifiques, que beaucoup de nos habitudes, notamment en alimentation et en agriculture, mais aussi dans d'autres domaines, sont des aberrations, des agressions continuelles pour la vie. » [2]

Thierry Domps

[1] *« Oui, on peut mesurer la vitalité d'un aliment »*, Pierre-Jean Garel, *Biocontact* novembre 2003, p. 64. (www.Sortir-Autrement.com/garel-vitalite.htm

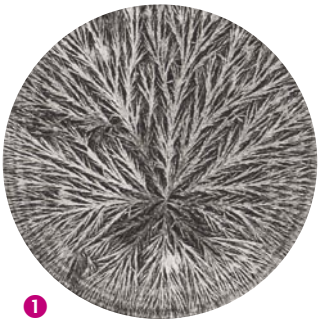
[2] *Les Cristallisations Sensibles*, 1re partie, Marie-Françoise Tesson, www.Sortir-Autrement.com/CSensible.htm

[3] *Cristaux sensibles*, Éditions du Fraysse, Tél. : 05 63 30 33 55

La méthode

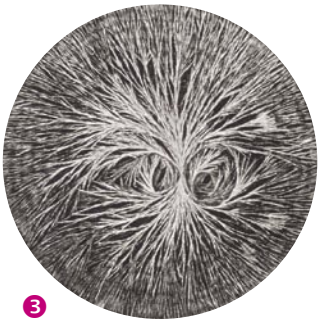
La méthode appelée par ses pionniers « Cristallisations Sensibles au chlorure de cuivre ($CuCl^2$) fut mise au point par E. Pfeiffer en Suisse, puis aux U.S.A. dans les années 20. Elle appartient à la famille des méthodes qualitatives morphogénétiques dont les résultats reposent sur un décodage d'images.

La technique consiste à mélanger, dans des proportions connues, une solution de chlorure de cuivre et une solution de la substance organique à étudier. Le mélange, déposé dans des coupelles de verre, est déshydraté à 30° C pendant environ 12 heures dans une étuve conçue spécialement pour cette opération : évaporation lente, régulière, sans perturbation mécanique, aérologique ou thermique. À la fin du processus, sur les coupelles de verre apparaissent des dessins en forme d'arborescence, de couleur verte ; c'est l'image de cristallisation sensible de la substance. L'image n'est composée que de sels de $CuCl^2$. En effet, passée aux rayons X, elle montre que les sels de $CuCl^2$ sont restés parfaitement purs, sans mélange avec l'additif organique qui se dépose en une sorte de film au fond de la coupelle sous l'organisation arborescente des sels.



❶

❷



❸

1. Carottes sans garantie

Image de cristallisation caractéristique de la carotte : le centre germinatif réduit à un point, la zone intermédiaire courte et assez épaisse, la large périphérie sont caractéristiques de racine. Dès le 6e jour, l'extrait commence à se décomposer, ce qui apparaît dans des images de cristallisation brouillées par les taches. La faible durée de conservation de l'extrait de cette carotte nous fait la classer de qualité vitale médiocre.

2. Carottes biologiques

La multiplication des centres associés à une texture riche et serrée est caractéristique de beaucoup de feuilles vertes. Dans cette image nous visualisons un élément eau actif et une prédominance des forces élémentaires sur les forces d'organisation plus subtiles. La durée de conservation de l'extrait et l'évolution des images le confirmera. Nous classons cette carotte de bonne qualité vitale.

3. Carottes bio-dynamiques

L'ampleur et la forme du centre germinatif de cette image correspond dans la nature sauvage à une évolution du niveau de la fleur. Non seulement l'extrait se conserve mieux que les deux précédents, mais il passe par une amélioration des images qui s'organisent de plus en plus au cours des premiers jours d'étude.

Nous estimons que cette carotte est de bonne qualité globale, parce qu'elle traduit un bon équilibre entre des forces de production de la matière et des forces d'organisation de la matière, forces que nous appelons de nature cosmique, certainement capables de nourrir en nous les plans les plus subtils.

A une question que Pfeiffer avait posé et qui est rapportée à la fin du *Cours aux agriculteurs*, R. Steiner a indiqué le rôle des forces cosmiques dans notre alimentation. Lorsque nos aliments ne transmettent plus une action suffisante de ces forces cosmiques d'organisation, c'est notre volonté de sujet libre, notre capacité à réaliser nos idéaux qui s'affaiblissent.

Abonnez-vous !

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse .....

Code Postal ..... Ville .....

Pays .....Tél. ..... A partir du n° : .....

En cadeau de bienvenue, je reçois le numéro de mon choix, n° ☐

Vous appréciez le magazine soutenez-le en vous abonnant.

☐ **1 an : 11 numéros**

France 22 € - Europe 27 €

☐ **Abonnement de soutien 32 €**

☐ **2 ans : 22 numéros**

France 38 € - Europe 48 €

En plus, je commande le(s) numéro(s) 1 x ....., 2 x ....., 3 x ....., 4 x .....j'ajoute 2 € par numéro au montant de l'abonnement.

A renvoyer à *Sortir & Choisir Autrement* - Abonnements - 21 av. du Onze Novembre 1918 - 94400 Vitry-sur-Seine accompagné du règlement à l'ordre de Sortir & Choisir Autrement.

LES ANNONCES

Forfait 5 lignes : 25 € - Ecrire en lettres capitales, laissez une case entre chaque mot.

33 signes par ligne - Ligne supplémentaire : 3,50 €

Nom : ..... Prénom : ..... Tél. : ..... Date : .....

- ❒ Formation-stages
- ❒ Cours
- ❒ Écoles
- ❒ Développement personnel
- ❒ Thérapeutes
- ❒ Forme et santé
- ❒ Cession clientèle
- ❒ Événements
- ❒ Rencontres H❒ F❒
- ❒ Amitiés
- ❒ Messages
- ❒ Témoignages
- ❒ Produits
- ❒ Affaires
- ❒ Recherche
- ❒ Echange
- ❒ Animaux
- ❒ Loisirs
- ❒ Séjours
- ❒ Ésotérisme
- ❒ Spiritualité

EMPLOI

- ❒ Offre
- ❒ Demande
- ❒ Partenariat

IMMOBILIER

- ❒ Location Demande ❒ Offre ❒
- ❒ Vente
- ❒ Location salles
- ❒ Commerce
- ❒ Autres .....

TARIFS T.T.C.
Forfait 5 lignes
+ ligne supplémentaire

- ❒ 1 parution : 25 + 3,5
- ❒ 2 parutions : 45 + 6.3
- ❒ 3 parutions : 67.5 + 9,5
- ❒ 6 parutions : 120 + 17
- ❒ 11 parutions :192.5 + 27
- ❒ Encadré : 5
- ❒ Fond couleur : 5
- ❒ Domiciliation : 7,5

Nombre de parution : ☐

Forfait 5 lignes ..... €

..... **lignes supplémentaires à** .... €

Encadré 5 € X .... €

Fond couleur 5 € X .... €

Domiciliation au journal ..... €

Total T.T.C. ..... €

Sortir & Choisir Autrement

21 avenue du Onze Novembre 1918
94400 Vitry-sur-Seine

Tél. : 01 47 18 75 71
Tél. : 01 46 80 75 42
Fax : 01 47 18 75 71

11 numéros par an
Tirage n° 5 : 25 000

Le journal ne pourra être tenu responsable du contenu des articles et de celui des annonces publiés, chaque auteur reste responsable de ses écrits.

Edité par Planète Métamorphose, Sarl au capital de 7 500 €.
RCS Créteil 452 225 741

EMPLOI

Sortir & Choisir Autrement
recherche **COMMERCIAUX INDÉPENDANTS** spécialisés dans la vente d'espaces publicitaires dans le domaine de la Bio, de la santé naturelle et des produits adjacents.
Expérience exigée. Envoyer C.V. et lettre de motivation à Sortir & Choisir Autrement
21 av. du Onze Novembre 1918
94400 Vitry-sur-Seine

DEMANDE LOCATION

Collaborateur Sortir & Choisir Autrement recherche une chambre à louer ou appartement à partager (non fumeur) à prix sympa.
Thierry 01 47 80 75 71

VOYAGES

les nouveaux nomades

FORMATION AU AMMA ASSIS
ACUPRESSION DE L'ART TRADITIONNEL JAPONAIS

"La dimension du cœur est essentielle"

Autres formations : massage ayurvédique, universam, relaxant et énergétisant, aux pierres chaudes, réflexologie plantaire

Du 1er au 8 octobre 2004
VOYAGE/MASSAGES DANS LE DÉSERT MAROCAIN
« Un chemin vers soi »
01 43 74 26 69 - email : infos@lesnouveauxnomades.com
Yannick 06 61 80 83 76 / **Nadine-Flore** 06 63 53 72 24
www.lesnouveauxnomades.

FORMATIONS AUX MASSAGES

ayurvéda, thaï, thuina, visage... pour professionnels et amateurs, en week-end ou en semaine
MAXAM 01.45.08.05.16 www.maxam.cc

Formation en MORPHOPSYCHOLOGIE

Stages et cours par correspondance
Approche jungienne et évolutive
Rens. à FPH 02.47.54.46.15

FORMATIONS

Formation de FORMATEURS-ACCOMPAGNATEURS
en Dév. Professionnel & Personnel
30 jours de sept. 04 à juin 05
à TOURS. FPH 02.47.54.46.15

Massage CLEMATIS® et YOGA
8-14 août au Château du Magnet (36)
dans un environnement de 63 ha
Nicole Lavigne 01 40 54 85 32
http://www.methode-clematis.fr

Découvrez un TANTRA JOYEUX, CONSTRUCTIF
http://cdacier.free.fr
+ stages été + formation au massage cachemirien. **06.12.19.91.41**

THÉRAPIES ET SANTÉ

HARMONISATION ÉNERGÉTIQUE
A Paris consultations privées du Pr ELAMRANI
Passage à Paris du Pr Elamrani en JUILLET et éventuellement AOÛT 2004
ENDOCRINOLOGUE
DOCTEUR EN MÉDECINE et EN NATUROPATHIE et BIO-ÉNERGÉTIQUE
SPÉCIALISTE DE LA STRUCTURE ÉNERGÉTIQUE ET VIBRATOIRE
LES SONS SUBTILS VIBRATOIRES EN RAPPORT AVEC LES LOIS UNIVERSELLES
HARMONISATIONS ÉNERGÉTIQUES
RENSEIGNEMENTS, RÉSERVATION, RENDEZ-VOUS
01 43 07 08 17 - 06 15 27 38 16

STAGES

Ressourcement & Connaissance de soi
CHEMINS VERS L'UNITÉ

STAGE RÉSIDENTIEL EN DRÔME
Accueillir l'enfant en soi
Du 14 au 18 juillet 2004

Ce stage permet de renouer le contact avec l'enfant intérieur, de l'accueillir dans ce qu'il exprime et, en écoutant ses peines comme ses besoins, de redécouvrir ses talents et sa créativité.

Outre les outils de la biosynergie et son expérience d'accompagnante, Marie-Claude Ozanne y utilisera sa pratique de l'expression artistique et du massage.

Marie-Claude Ozanne - 01 42 21 03 00 - 06 12 52 66 32
http://cheminsverslunite.info - mcozanne@biosynergie.fr

APPRENTISSAGE PERSONNEL

Etre en Couleurs

Les couleurs portent en elles des messages. De même que nous avons des bio-rythmes, chaque personne est en résonance avec une harmonie spécifique de couleurs.

Harmonisez votre apparence à votre personnalité profonde.

Rayonner dans ses couleurs c'est gagner en bien-être, en facilitant sa communication.

Apprenez à exprimer vos qualités ; douceur, dynamisme, sérieux, joie de vivre… en portant vos couleurs personnelles.

Consultation : 06.60.82.25.50

www.etre-en-couleurs.com

FORMATION DÉCOUVERTE

Faites le plein de nature et de champignons comestibles
(découvrir les champignons et la nature, cuisiner et déguster les plantes et les champignons sauvages)

Nous vous proposons 3 safaris champignons, animés par **Alain Tardif,** naturopathe, thérapeute holistique, mycophage expérimenté

3 SÉJOURS EN PLEINE NATURE :

- l'Auvergne du 21 au 28 août
- le WE Auvergne les 16/17 octobre
- les Maures du 28/10 au 02/11

Attention, le nombre de participants est limité, réservez votre séjour à l'avance…

… et préparez vos bottes et vos paniers… !

Programmes détaillés au 01-43-56-89-00 ou sur www.bionaturel.com

THÉRAPEUTES

Digitopuncture traditionnelle chinoise. Massage bien-être énergétique par J.-F. chinoise. **01.49.23.01.93.** Paris 11e. M° St- Ambroise ou Richard Lenoir. www.orchidee-paris.com

ASSOCIATION ENAIRGIE
osez vivre pleinement - grâce aux soins énergétiques, harmonisation lympathique, bol d'Air Jacquier
Paris - Montreuil - Montfermeil
Tél. 06.30.60.31.27 le soir
01.43.51.00.49

CONSULTATIONS

ANALYSE ASTROLOGIQUE GRATUITE
Ecrire à : **MICHAEL SC**
B.P. 351 76503 ELBEUF Cedex
Précisez Heure, Date et Lieu de Naissance.
Joindre 5 timbres

COURS - ATELIER

LA VOIX, REFLET DE SOI.
Écoute corporelle et résonance de l'être. Ateliers, cours.
Infos, inscriptions : 01-47-70-41-57

STAGES - ATELIER

BIODANZA *« danser la vie »*
danse plaisir accessible à tous rythme, mouvement, expression, Ateliers - Stages - Formation mardi, jeudi, samedi, dimanche
01 46 29 07 92 www.biodanza.fr

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

THÉRAPIE CORPORELLE-ÉMOTIONNELLE
Bases analytiques, sur Paris.
1er entretien gratuit. **Mme Boyer :**
01 45 82 77 61 ou 06 71 14 13 83
Thèmes abordés : relation aux autres, couple, sexualité, enfants, travail, image corporelle.
Une séance dure 1 h et se termine par une compréhension - après un travail corporel ou émotionnel - du vécu pendant la séance. La personne fixe elle-même la périodicité des séances.

COURS-VACANCES

Rando-harmonie en Ariège-Pyrénées
nature. Pl. méd. com. énergie. éveil à soi. Relaxation. Tte l'année. Sem. W.E.
www.ariege.com/rando-harmonie
Asso C'est beau la vie 06.84.00.23.73

L'ESPACE DES POSSIBLES
vacances autrement entre plage et forêt (Royan) : art, dvpt personnel, danse, act. enfants... 05.46.02.76.79
www.espace-du-possible.com

Jeûne-oxygène-randonnées
pour mincir et rajeunir biologiquement cure de jus-monodiète/raisin-sept drainage lymp. réflexo. coaching
Île de Groix Lorient 06.64.89.58.43

SERVICE

Sortir Autrement
organise vos conférences sur Paris en fonction de vos besoins.
Lieu - matériel - publicité...
Renseignements : 01 47 18 75 71

Pour annoncer en septembre, envoyez vos annonces avant le 20 août. Sortie prévue le 1er septembre

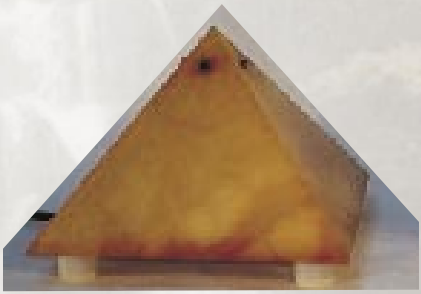
BOUDDHISME

Les Relais de Lumières
"Aide toi le ciel t'aidera"
Protection - Guérison par les énergies - Aide diverse.
Venez avec nous en devenant un être de Lumière en donnant votre amour.
Nous aidons l'homme gratuitement dans tous les domaines avec vous.
Rens. Institut Druidique Universel - Boîte 2 - 13 rue Bleue 75009 Paris - France.
Joindre 5 timbres pour la réponse.

PRODUITS

Viande de bœuf limousin bio en direct du producteur sous vide livrée chez vous par camion frigorifique. **Tél. 04-70-34-57-76. denis.godron@wanadoo.fr**

RESPIREZ UN AIR PUR
IONISEURS ESTHETIQUES ET EFFICACES



Ioniseur œuf d'albâtre blanc : 200 € - flammé : 210 €
Poids 1,4 Kg - Hauteur 17cm

Ioniseur pendulette : 200 €
Poids 260 g, hauteur : 17 cm
Discret, même puissance que les autres modèles

Ioniseur Pyramide albâtre flammée : 270 € - blanche : 260 €
Poids 1,4 Kg - Dim 14 x 14 cm

Purifie l'atmosphère (enlève 80 à 90 % des impuretés atmosphériques en l'espace de 1 à 2 heures)

Favorise le passage de l'oxygène dans le sang (un ion négatif laisse pénétrer 90 atomes d'oxygène dans le sang environ) - cf. les travaux des Professeurs Métadier, Rager, ...)

Augmente les défenses immunitaires
Améliore la qualité du sommeil
Sensation de bien être

Bienfaits :
- **système respiratoire (asthme, tabagisme...)**
- **polarise le sang (oxygénation)**

- ❑ Je désire recevoir une documentation gratuite
- ❑ Je commande l'ioniseur suivant :
  .....
- ❑ J'ajoute 8 € de participation au port (expédition Colissimo Suivi)
- ❑ Je joins un chèque à l'ordre de Planète Métamorphose

Planète Métamorphose - Sortir & Choisir Autrement
21 av. du Onze Novembre 1918 - 94400 Vitry-sur-Seine - 01 47 18 75 71

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

.....

Tél.: .....

Code Postal ..... Ville .....

VOUS SOUHAITEZ ACQUÉRIR UN MÉTIER À PART ENTIÈRE

Devenez Thérapeute Professionnel

Tous nos cursus de formation bénéficient de notre Garantie « Satisfait ou Remboursé »

La Clef de votre Succès

Nous vous apportons un savoir-faire basé sur 10 années d'expérience dans le domaine de la formation et un large éventail de formations innovantes, diplômantes et de qualité :

• Thérapie Holistique • Sophro-relaxation • Relation d'aide • Energétique • Massages du monde • Les Clefs du changement • Anatomie & Physiologie • Massages-assis • Réflexologie plantaire • Diététique & nutrithérapie • Aromathérapie • Psycho-généalogie • Sophro-analyse • Maternité & enfance

Cycles sur 1 à 5 ans : cours par correspondance, week-ends, stages résidentiels et supervisions. Formations assurées par des professionnels de haut niveau, aide à l'installation

venez nous rencontrer

Soirée d'information : jeudi 23 septembre de 19h à 21h30 à Paris 2ème. Au programme : présentation de l'équipe et des formations, questions-réponses, collation. Réservation par téléphone.

Salon Rentrez zen : du 9 au 13 septembre 2004 à l'Espace Champerret (Paris 17ème). Stand B9

NOUVEAU

Journée d'initiation : Participez à une Journée d'initiation, 7 ateliers pratiques d'1h30 vous sont proposés durant cette journée : Sophro-relaxation, Massages du monde, Energétique, Relation d'aide, Aromathérapie, Réflexologie plantaire, Massage-assis. Parmi ces 7 cours d'initiation, vous pouvez choisir 4 ateliers auxquels vous souhaitez participer. Date : samedi 18 septembre 2004. Horaires : 9h30 à 17h30 Lieu : Paris 2ème. Frais de participation : 30 €

INSTITUT

cassiopée formation

INSCRIPTIONS POSSIBLES TOUTE L'ANNÉE

Documentation gratuite sur simple demande
30 rue de Miromesnil - 75008 Paris
www.cassiopee-formation.com

Téléphonez vite au
0821 07 3000